

Fleisch steigert Darmkrebsrisiko, Fisch vermindert es

Heidelberg (dpa) Wer täglich auf Schinken oder Bratwurst besteht, erhöht sein Darmkrebsrisiko deutlich. Das ist das Ergebnis einer europäischen Studie, die vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg veröffentlicht wurde. Kommt dagegen häufig Fisch auf den Tisch, wird das Darmkrebsrisiko gesenkt. Rund eine halbe Million Teilnehmer aus zehn verschiedenen europäischen Ländern waren bei der 1992 gestarteten Studie zu ihren Ernährungsgewohnheiten und Lebensumständen befragt worden.

Nach Schätzungen der Forscher steigt das Darmkrebsrisiko pro 100 Gramm täglich verzehrtem «roten» Fleisch um 49 Prozent - dazu zählt Schweine-, Rind-, Kalb- oder Lammfleisch. Bei einer Erhöhung des Wurstverzehrs um 100 Gramm am Tag sei es sogar ein Anstieg um 70 Prozent. Täglich 100 Gramm mehr Fisch halbieren dagegen das Erkrankungsrisiko. Der Verzehr von Geflügelfleisch spiele für die Erkrankungshäufigkeit keine Rolle.

Die Experten gehen davon aus, dass mit dem Fleisch aufgenommenes Eisen zur Risikoerhöhung beitragen könnte, da Eisen die Bildung schädlicher Nitroso-Verbindungen im Körper fördern kann. «Rotes» Fleisch oder Fleischwaren hätten im Durchschnitt einen höheren Eisengehalt als Geflügel, weshalb dessen Verzehr das Darmkrebsrisiko nicht beeinflusst haben könnte. Ursache für die schützende Wirkung des Fischverzehrs könnten bestimmte langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sein.

Heidelberg (dpa) Wer täglich auf Schinken oder Bratwurst besteht, erhöht sein Darmkrebsrisiko deutlich. Das ist das Ergebnis einer europäischen Studie, die vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg veröffentlicht wurde.

kommt dagegen häufig Fisch auf den Tisch, wird das Darmkrebsrisiko gesenkt. Rund eine halbe Million Teilnehmer aus zehn verschiedenen europäischen Ländern waren bei der 1992 gestarteten Studie zu ihren Ernährungsgewohnheiten und Lebensumständen befragt worden.

Nach Schätzungen der Forscher steigt das Darmkrebsrisiko pro 100 Gramm täglich verzehrtem «roten» Fleisch um 49 Prozent - dazu zählt Schweine-, Rind-, Kalb- oder Lammfleisch. Bei einer Erhöhung des Wurstverzehrs um 100 Gramm am Tag sei es sogar ein Anstieg um 70 Prozent. Täglich 100 Gramm mehr Fisch halbieren dagegen das Erkrankungsrisiko. Der Verzehr von Geflügelfleisch spiele für die Erkrankungshäufigkeit keine Rolle.

Die Experten gehen davon aus, dass mit dem Fleisch aufgenommenes Eisen zur Risikoerhöhung beitragen könnte, da Eisen die Bildung schädlicher Nitroso-Verbindungen im Körper fördern kann. «Rotes» Fleisch oder Fleischwaren hätten im Durchschnitt einen höheren Eisengehalt als Geflügel, weshalb dessen Verzehr das Darmkrebsrisiko nicht beeinflusst haben könnte. Ursache für die schützende Wirkung des Fischverzehrs könnten bestimmte langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sein.

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts in Berlin erkranken in Deutschland jährlich rund 67 000 Menschen neu an Dick- und Mastdarmkrebs.

(Stand: 15.06.2005 09:01)